



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

I de siste tolv artiklene har jeg skrevet om hvordan sinn, kropp og sjel jobber sammen. Jeg har forenklet og sett med nye øyne på mange komplekse temaer innen menneskets potensial, slik at alle på en enkel måte skal kunne forstå og bruke det. Mitt mål er å hente frem potensialet alle har i seg selv. Det er å bygge bro og være veiviser uansett hvilke veier du søker. Når du forstår, avmystifiserer og bruker denne kunnskapen, kan du hjelpe deg selv og andre.

**Spør Mahboob**

Har du noen spørsmål, send en e-post til [mahboob@peopleatheart.com](mailto:mahboob@peopleatheart.com).

Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. *Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbilde*
2. *Hvordan bygge opp et positivt selvbilde*
3. *Endrer du din historie, kan du endre ditt liv*
4. *Vær på ditt beste når du trenger det*
5. *Hvordan drømme seg til å oppnå målene*
6. *Det eneste du har å frykte, er frykten selv*
7. *Tid er i ditt sinn*
8. *Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden*
9. *Hvordan oppnå emosjonelt velvære*
10. *Å leve fra hjertet er alt du trenger*
11. *Mind Body Spirit Healing*
12. *Magisk motivasjon*

# Bygg fremtiden med et positivt selvbilde

I løpet av de neste tolv månedene fortsetter vår reise i personlig utvikling. Den vil føre deg et skritt videre og hjelpe deg til å hente frem ditt potensial enda mer. Du har alt du trenger for å få det du ønsker i livet, selv om du kanskje ikke tror det akkurat nå. Denne runden starter med psykologien i selvbildet, noe som er en hjørnestein for evnen til å leve et godt og lykkelig liv.

Alle ønsker å leve et lykkelig liv og få mer ut av livet. Dessverre er vi mye av tiden fanget av det som skjer i livet, og det ender ofte med at vi bare rekker det vi må. Det er en utfordring å ha et disiplinert fokus på å utvikle potensialet, og nyttårsaftnen er typisk nok en tid vi minner oss selv på våre ønsker og mål.

Noen når de ambisjonene og målene de har satt seg, andre gjør det ikke. Det er vanlig å si at «*det tar like mye innsats, tid og forberedelse til å mislykkes som det gjør for å lykkes*» og at «*uansett om du tror du kan,*

*eller du tror du ikke kan, har du rett*». Så hvorfor lykkes noen, mens andre ikke gjør det?

Svaret ligger i kvaliteten på ditt eget selvbilde. Din atferd bestemmes av hvordan du tenker om deg selv, det vil si dine holdninger, meninger og troen på deg selv, hva du tror andre tror om deg, hvilke følelser du har for deg selv, altså om du liker deg selv, hvordan du tror andre liker deg, og hvordan det påvirker deg, og hvordan du forholder deg til andre og skaper relasjoner. Kvaliteten på selvbildet har en betydelig påvirkning som enten kan begrense eller forsterke ditt bilde og det du gjør.

Ditt selvbilde er bygget opp av en rekke personlige opplevelser over tid. Jeg kaller det ditt personlige referansepunkt – dine drømmer og håp, hvordan du tenker og føler om deg selv, hva du har oppnådd i livet, sammenlignet med det du ønsket å oppnå.

Noen sier at miljøet kan ha en betydelig

påvirkning på kvaliteten på ditt selvbilde. Hvis du har levd i et miljø med misbruk eller du har mislyktes på skolen, jobb eller i forhold, kan du lide av et dårlig selvbilde. Men det forklarer ikke hvordan noen kan ha alt – som godt utseende, sjarm, intelligens og personlig og økonomisk suksess – men likevel ha et destruktivt og dårlig selvbilde. Heath Ledger, kjent fra den siste Batman-filmen («The Dark Knight»), hadde alt, men likevel tok han en overdose og døde, mens andre som opplever et vanskelig liv med utfordringer i kø, kan ha et overraskende godt selvbilde. Svaret ligger trolig i hvordan du reagerer på opplevelsene du har i livet, fordi de former ditt selvbilde.

Og det er sant at mennesker som oppnår store ting i livet, har et godt selvbilde og fokuserer på hvor de skal, og hvordan de skal komme dit!

Du kan sikkert kalle det positiv tenkning, men sannheten er at det går dypere.

Suksessrike mennesker har en drøm, en visjon og driv. Det er som om de har en personlig misjon som driver dem til å se seg selv i fremtiden og ser seg selv ha suksess i nuet!

Til kontrast blir det sagt at mange tillater negative opplevelser i fortiden å diktere hvordan de er, og hva de gjør i nåtiden og fremtiden. Med dette negative selvbildet går de gjennom livet uten å realisere sine

talenter. De lever forsiktig, restriktivt og bevisst et forsiktig liv.

Husk at uansett om du sier at du kan, eller at du ikke kan, så har du rett. Vi er forfattere av våre egne opplevelser, og vi er ansvarlige for våre opplevelser. Til syvende og sist er det den enkelte som har kraften til enten å akseptere eller avvise det som sies til oss. Vi skaper vår livs historie. Det er bevist. Vårt selvbilde har en betydelig

påvirkning på kvaliteten på vår lykke og den suksess som vi opplever i livet.

Å bygge et positivt selvbilde er som å utvikle alle andre former for ferdigheter, det krever både utholdenhet og tid. Fortsett med å fylle deg med positive holdninger, meninger og troer. Innta førerretet i livet ditt i stedet for å være passasjer. Bruk hjernen til å forandre livet ditt gjennom aktivt å kjøre den med positive intensjoner. ■

### Momens ildprøve

Vurder følgende, og tell hvor mange ganger du svarer ja:

- Er du den typen som ser på glasset som halvtomt i stedet for halvfullt? (ja/nei)
- Sier du alltid beklager? (ja/nei)
- Sier du alltid: «Jeg skulle ha gjort det?» (ja/nei)
- Kritiserer du deg selv hele tiden? (ja/nei)
- Får andre deg til å føle deg ille til mote? (ja/nei)
- Fortsetter du å gjøre de samme feilene om og om igjen i hodet ditt? (ja/nei)
- Føler du at du alltid svikter andre? (ja/nei)
- Føler du at du bærer vekten av verden på dine skuldre? (ja/nei)
- Gir du deg selv «juling» hvis du har gjort en feil? (ja/nei)
- Forsøker du alltid å gjøre andre mennesker tilfreds? (ja/nei)
- Trenger du andre til å fortelle deg at du har gjort en god jobb, før du blir fornøyd selv? (ja/nei)
- Synes du det er vanskelig å tilgi og glemme? (ja/nei)

Hvis du har svart ja 0 til 3 ganger, har du et positivt selvbilde ved de fleste anledninger. Hvis du har svart ja mellom 4 og 7 ganger, kan det være at du sliter med et negativt selvbilde. Bruk tid og vurder dine gode sider og kvaliteter. Hvis du har svart ja 8 eller flere ganger, er du ekstremt kritisk til deg selv, og det er viktig at du skaper deg et helt nytt selvbilde.

### Momens lov

*Her er viktige grunnregler for å skape et positivt selvbilde:*

1. Du er ikke født med et selvbilde – du skaper det selv. Ditt selvbilde er den kollektive oppfattelsen av hvordan du ser på ditt liv i relasjon til ditt «selv». Det du gjør i livet, vil ha en direkte forbindelse til ditt selvbilde, og det mer enn noen kunnskap eller ferdighet du har tilegnet deg til dags dato. Du kan øve så mye du vil, men hvis du ikke kan se deg selv vinne, vil du ikke vinne. Det er ditt ansvar å skape det beste selvbildet du kan i enhver situasjon, slik at du kan oppleve suksess i nuet.

2. Ditt selvbilde er en subjektiv virkelighet. Den er ikke meislet i stein, og den er ikke reell. Den forandrer seg hele tiden avhengig av dine subjektive opplevelser. Du tenker sikkert annerledes i dag om mange ting enn du gjorde for bare fem år siden. Du er ikke det samme mennesket som du var for ett år siden. Når du vet at selvbildet forandrer seg, kan du ta kontroll over naturens forandringsprosess og påvirke det på en positiv og forsterkende måte. Oppdag hvordan du kan løse gamle problemer med nye løsninger. Oppdag et helt spekter av nye muligheter, og skap flere valg for fremtiden.

3. Forventninger om fremtiden skaper ofte selvoppfyllende profetier. Det er så mange bevis som støtter dette, at det er kjedelig. Hvis du forventer å gjøre det bra, vil du gjøre nettopp det. Hvis du ikke forventer å gjøre det bra, vil du ikke det. Skap positive forventninger om fremtiden. Jeg anbefaler ofte studentene mine å planlegge suksessen, nesten anta at de allerede har suksess, og handle ut fra dette. I og med at man har en 50/50 mulighet i troen på om man får suksess eller ikke, så kan jeg ikke forstå hvorfor så mange mennesker heller tror de vil mislykkes i stedet for å ha suksess!

4. Fortiden er ingen referanse for hva som vil skje i fremtiden. Fremtiden har ikke skjedd ennå. Det som kan hindre deg eller kan få deg til den fremtiden du ønsker, er ditt selvbilde og hvordan du ser din fremtid.

5. Du har en indre stemme som enten kan være kritisk eller som en venn. Hvordan du snakker til deg selv, har en betydelig påvirkning på ditt selvbilde fordi vi ofte dømmer oss selv. Lytt til din indre stemme og hvordan du dømmer deg selv, og bli oppmerksom på egen kritikk eller mangelen på det. For mye selvkritikk vil føre til et dårlig indre selvbilde. Ta styring over din indre stemme gjennom å snu på det den sier, og gi det et positivt syn. Alternativt kan du lære hvordan du skrur av din indre stemme ved å praktisere stillhet i hodet. Du kan til og med forandre tonaliteten slik at din indre stemme blir en behagelig coachende stemme. Praktiser kraften i positivt selvsnakk, og se hva det kan gjøre med selvbildet ditt.

6. Selvbildet har en direkte forbindelse til din ubevisste atferd. Ditt ubevisste sinn kan ikke skjelve mellom hva som er virkelig og ikke. Hvis du vil fylle sinnet ditt med positive tanker, stemmer og meninger, vil du oppdage at du fungerer bedre. Du vil levere mer og tiltrekke deg mennesker og muligheter.

7. Hold dine drømmer og mål private. Dette er bare min personlige anbefaling basert på at jeg med suksess har nådd mange drømmer. I det øyeblikket du lufter drømmene dine og forteller dem til andre, mister de mye av sin energi. Bygg i stedet det riktige selvbildet hvor du ser deg selv gjennomføre med suksess. Opplev gleden og nytelsen i å gjøre det. Forplikt deg til dine drømmer og lev dem ut som om de skjer nå, og legg merke til hvordan universet åpner sine dører for å hjelpe deg å oppnå drømmene dine.

